



Raport Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z 2013 r. wskazuje, że 16% osób w wieku 3-10 lat deklaruje, że pije energetyki 3-5 razy w tygodniu, a ok. 6% ankietowanych, że prawie każdego dnia.

Energetyki ze względu na swój skład m.in. ogromną ilość cukru (nawet do 8 łyżeczek) i skondensowaną zawartość kofeiny (tyle co ma potrójne espresso) wpływa na układ nagrody, który odpowiada za motywację i kontrolę zachowania.

Mówimy tutaj o zagrożeniu **uzależnieniem!** Co niestety zaczynamy już obserwować.

Zagłębiając się w wspomniany już raport, czytamy również, że energetyki nie są napojami zalecanymi dzieciom i młodzieży, ponieważ nie są obojętne na CUN (centralny układ nerwowy). Ekspertki postulują, aby energetyki zaliczyć do używek dostępnych po 18. roku życia.

Jako osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą oraz głęboko osadzone w profilaktyce uzależnień, w pełni przyłączamy się do tego apelu!

Mamy przyjemność pracować z placówkami edukacyjnymi w całej Polsce, obserwujemy duży problem z sięganiem przez młodzież po energetyki.

Jakie powody słyszymy?

- są smaczne
- pomagają mi rano się dobudzić
- lepiej mi się uczy
- są modne – wszyscy je piją
- poprawiają nastrój
- można się inaczej poczuć
- są atrakcyjne

KOFEINA

MA DZIAŁANIE PSYCHOAKTYWNE.
POBUDZA ORGANIZM
CO W KONSEKWENCJI POWODUJE
WZROST CIŚNIENIA WE KRWI
ORAZ PRZYSPIESZENIE BICIE SERCA.

ŚREDNIA ZAWARTOŚĆ KOFEINY
W ENERGETYKACH TO
3 ESPRESSO WYPITE NA RAZ.



WITAMINY
ENERGETYK
NIE JEST
ZDROWYM

SKŁAD

SUPLEMENTEM DIETY A ZAWARTE
W NIM WITAMINY NIE MAJĄ
ZNACZĄCEGO WPLYWU NA NASZE
ZDROWIE. SĄ PO TO, ABY POMAGAĆ
W KAMPANIACH REKLAMOWYCH.

OD KIEDY MOŻNA PIĆ?

WSZYSTKIE ORGANIZACJE
SĄ ZGODNE, ŻE ENERGETYKI
NIE POWINNY BYĆ SPOŻYWANE
PRZEZ OSOBY NIELETNIE.

EKSPERCI BADAJĄCY WPLYW SKŁADU
ENERGETYKÓW NA ROZWIJAJĄCY SIĘ
ORGANIZM, POSTULUJĄ O REGULACJE
PRAWNE ZAKAZUJĄCE SPRZEDAŻY.

MĄDRZE ZARZĄDZAJ ENERGIĄ

- ZADBAJ O GŁĘBOKI SEN
- UPRAWIAJ SPORT
- ZADBAJ O PRZERWY W PRACY
- ZNADŹ HOBBY
- POBUDŹ SIĘ YERBĄ MATE,
ZIELONĄ HERBATĄ
- ZJEDZ KOSTKĘ CZEKOŁADY


WARSZTATY PROFILAKTYCZNE
PSYCHOEDUKACJA
WWW.TANDEMWARSZTATY.PL

TAURYNA

TO AMINOKWAS WSPIERAJĄCY
KONCENTRACJĘ. SPOWALNIA PRACĘ
SERCA, DLATEGO W ZESTAWIENIU
Z POBUDZAJĄCĄ KOFEINĄ
WPROWADZA ORGANIZM
W DEZORIENTACJĘ.

DZIAŁANIE TYCH SUBSTANCJI
WZAJEMNIE SIĘ WYKLUCZA.

ZDECYDOWANIE ZDROWIEJ JEST
WSPIERAĆ KONCENTRACJĘ JEDZĄC:



CUKIER

W JEDNEJ PUSZCZE MOŻE
ZNAJDOWAĆ SIĘ
AŻ 8 ŁYŻECZEK CUKRU!

TAKA ILOŚĆ ZDECYDOWANIE
NARAŻA NAS NA OTYŁOŚĆ,
CUKRZYCĘ I MIAŻDŻYCĘ.

SÓL

JEDEN ENERGETYK + KANAPKA
= DZIENNA ZAWARTOŚĆ SOLI
W NADMIARZE MOŻE PROWADZIĆ
DO NADCIŚNIENIA

ENERGETYKI



KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

UZALEŻNIENIE

ARYTMIA SERCA

OTYŁOŚĆ

CUKRZYCA

PROBLEMY Z UKŁADEM
NERWOWYM

